

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Bab V atau penutup berisikan tentang kesimpulan dan rekomendasi dari penelitian yang telah dilakukan.

5.1 Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh simpulan bahwa siswa dengan latar belakang keluarga disfungsi memiliki kemampuan berkomitmen, beradaptasi dan fokus pada tujuan walau dihadapkan dengan tantangan dan hambatan, seperti pada hasil penelitian dari ketiga dimensi *Grit* akademik yang diperoleh pada siswa di SMA Negeri 10 Bandung menunjukkan tingkat *Grit* akademik pada kategori Sedang. Artinya, siswa cenderung memiliki motivasi yang memadai namun tidak konsisten, memerlukan dorongan untuk dapat bertahan dan tidak menyerah, kemampuan beradaptasi yang tidak begitu cepat atau lambat, dapat mengelola waktu dan menetapkan prioritasnya, serta menunjukkan konsistensi yang memadai dan meminimalkan potensi gangguan walau terkadang tergoyahkan dengan aktivitas lain.

Siswa dari keluarga disfungsi cenderung kurang mendapat perhatian dan dukungan dari keluarga, termasuk dalam bidang pendidikan. Permasalahan yang terjadi pada keluarga dapat menyebabkan motivasi siswa menurun. Penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa dengan latar keluarga disfungsi memiliki ketahanan, tekad dan fokus yang tinggi karena mereka dipaksa untuk tumbuh dengan cepat tanpa mengandalkan orang tua, memiliki kemampuan adaptasi dan empati yang baik akibat permasalahan yang dihadapinya sehari-hari di rumah. selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa Sebagian siswa dari keluarga disfungsi cenderung memiliki fokus yang kurang, karena mereka lebih mengutamakan hobi atau kesenangan daripada mengerjakan tugas sekolah. Karena itu dibutuhkannya lebih banyak perhatiand dan dukungan dari keluarga.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diolah, analisis, dan di bahas, maka terdapat dihasilkan rekomendasi yang ditujukan pada Guru BK/Konselor dan peneliti selanjutnya. Berikut rekomendasi dan saran yang diusulkan.

5.2.1 Guru BK/Konselor

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Sebagian besar siswa dengan keluarga disfungsi memiliki *Grit Akademik* yang Sedang. Dari hasil pembahasan, siswa dengan keluarga disfungsi cenderung kurang dalam dimensi fokus. Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor diharapkan dapat membantu proses perkembangan dan pendampingan pada siswa yang memiliki latar belakang keluarga disfungsi.

Guru BK/Konseling diharapkan dapat menyusun rencana layanan bimbingan dan konseling yang efektif untuk menangani kemampuan manajemen waktu dan prioritas siswa. Guru dapat melakukan bimbingan dan konseling dengan teknik *cognitive restructuring* untuk membantu siswa/konseli dalam menentukan prioritasnya dan menggunakan *Self-Instruction* untuk mengajak siswa/konseli dalam manajemen waktu.

Teknik *cognitive restructuring* bertujuan untuk mengubah cara pandang atau pikiran dan merespons situasi tertentu (Bradley T Erford, 2015). Dengan teknik ini guru BK/konselor dapat mengajak siswa/konseli untuk mengubah cara berpikirnya mengenai bagaimana mereka menetapkan dan mengelola prioritas akademiknya. Dengan mengubah cara berpikir siswa mengenai prioritas, memungkinkan siswa lebih terbuka untuk mencoba metode baru dan lebih percaya diri dalam menetapkan prioritas yang sesuai dengan tujuannya.

Selain itu, dengan teknik *cognitive restructuring*, siswa dapat mengurangi kecemasan dan stress karena persepsi mengenai situasi yang menekan menjadi tantangan yang dapat dikelola. Sehingga siswa dapat menetapkan prioritas dengan lebih baik dan menghadapi tugas mereka dengan lebih tenang. Dengan adanya prioritas, siswa dapat fokus terhadap tujuan akademisnya.

Selanjutnya dengan *Self-Instruction*, yang bertujuan untuk mengatur dan memotivasi diri sendiri dalam melakukan sesuatu dengan menggunakan pernyataan verbal atau internal (Rokke & Rehm, 2001). Dalam hal ini, guru BK/Konselor membantu siswa untuk dapat lebih terstruktur, fokus dan produktif dalam mengelola waktu. Teknik *Self-Instruction* membantu siswa untuk lebih bisa mengendalikan diri dan melakukan toleransi terhadap tantangan atau hambatan melalui pembicaraan dengan dirinya sendiri (*self-talk*).

Teknik *Self-Instruction* model Meichenbaum dan Goodman memiliki tiga tahapan (Rokke & Rehm, 2001). Tahapan pertama ialah pemberian informasi, Guru BK/Konselor mengajak siswa/konseli untuk lebih sensitif terhadap pikiran, perbuatan, perasaan, dan pola reaksinya terhadap orang lain dan lingkungan belajar. Siswa diajak untuk lebih mengenal dirinya sendiri dan bagaimana dia merespons terhadap lingkungannya.

Lalu ditahap selanjutnya, Guru BK/Konselor akan melakukan rencana intervensi dalam observasi terhadap masalah. Guru BK/Konselor membantu siswa/konseli mengembangkan alternatif perilaku adaptif dengan cara melakukan dialog internal baru (*self-statement*) atau melakukan *self-talk* terkait disiplin atau manajemen waktu dengan *covert* dan *overt speech*. Dalam tahap terakhir dilakukannya perubahan langsung, siswa diarahkan untuk dapat memberikan motivasi pada dirinya sendiri terkait usahanya untuk dapat menumbuhkan *positive self-talk* yang telah ia lakukan.

Selain itu, teknik *Self-Instruction* juga dapat dilaksanakan menggunakan media BK. Buku panduan merupakan salah satu media BK yang dapat mengoperasikan teknik *self-instruction* (Nawantara, et al., 2019). Buku panduan ini berisi *tasks* atau tugas-tugas untuk siswa lakukan yang dapat menjadi panduan Guru BK/Konselor (Nawantara, et al., 2019).

Dengan menggunakan teknik *Cognitive Restructuring* dan *Self-Instruction*, guru BK/Konselor dapat membantu siswa mengatasi pola pikir negatif mengenai manajemen waktu dan prioritasnya, meningkatkan fokus

dan motivasi, menjadi produktif, serta dapat memungkinkan mengurangi stres yang berkaitan dengan akademik. Hal ini dapat mendukung siswa dalam mengelola tugas-tugas mereka secara lebih efektif.

5.2.2 Penelitian Selanjutnya

- 1) Peneliti selanjutnya dapat meneliti lebih lanjut mengenai hubungan siswa yang memiliki salah satu atau kedua orang tuanya meninggal terhadap *grit* akademik dengan menggunakan teknik kualitatif.
- 2) Peneliti selanjutnya untuk fokus meneliti lebih mendalam pada jenis keluarga disfungsional.
- 3) Penelitian selanjutnya dapat mengukur perbedaan tingkat *Grit* akademik pada siswa diluar latar belakang keluarga, salah satunya siswa yang memiliki aktivitas diluar akademik seperti OSIS dan ekstrakurikuler, mengingat bahwa siswa di beberapa sekolah diwajibkan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler.